PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 16 • Enero 2023 • Ejemplar gratuito



SUMARIO

ENERO 2023



STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Neus Bartoll
Raquel Jiménez, Victoria Prada
Mar Teruel, Marta Cañadas
Alex Garrido, Carmen Ruiz
María Francés, Pepe Jiménez
Sara Sanabria, @whitelavin
Luan Roberts, Mikel Martí de Lecea
Diego Palomares, Ana Torán
Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Martín Berasategui

"Martín Berasategui no es una persona ni soy yo, somos nosotros, y nosotros es una gran familia en la que todos trabajamos a tope y somos igual de importantes"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



¿Quién es Martín Berasategui? Un chiflado de la cocina, nacido en San Sebastián en 1960, muy familiar y amigo de sus amigos. Un agradecido a la vida por el sueño de vida que está viviendo. Profesionalmente, en la actualidad, el más estrellado en España, con 12 Estrellas Michelin. Y personalmente, el más afortunado por la familia que le ha tocado y los amigos y equipos que le rodean.

¿Qué le llevó a convertirse en el chef reconocido que es hoy? Lo llevo en la sangre desde pequeño. Mis padres y mi tía regentaban la popular casa de comidas donostiarra el Bodegón Alejandro y allí me crie junto con mis hermanos. Mi padre era carnicero y mi madre y mi tía cocineras. Había varios comedores, cocinas con hornos de carbón, cuencos de barro y un ambiente fascinante; me tiraba mucho desde entonces y pienso que eso tuvo mucho que ver. Cuando tenía 15 años, en 1975 se sentaron frente a mí y me dijeron: "Si quieres aprender a cocinar, vendrás con nosotros, día tras día, desde las 8 de la mañana hasta las 12 de la noche". Eso fue hace 48 años y sigo siendo igual de aprendiz que aquel día.

¿Si no fuese chef qué le habría gustado ser? La verdad es que no me imagino dedicándome a otro oficio.

Recientemente le han dado la Estrella Michelin número 12, concretamente a su restaurante "Etxeko Ibiza". ¿Se vive diferente la primera que esta última? Cada Estrella Michelin es como tocar el cielo con las yemas de los dedos vestido de cocinero. La madurez y los años te permiten saborear con más plenitud las cosas buenas, los logros y las buenas amistades que vas reuniendo con el paso de los años.

¿Qué significó para usted Michel Guerard? Para mí Michel Guerard es un ejemplo a seguir, un tipo al que quiero y admiro. Estoy muy agradecido a toda esa generación de cocineros y maestros franceses que nos dejaron entrar en sus casas y nos enseñaron las claves de nuestro oficio. Es importante que no se nos suba el pavo a la cabeza y sepamos hacer lo mismo con los que llegan a nuestras casas a aprender el oficio, debemos abrirnos como un libro para que las nuevas generaciones continúen con el mismo garrote o más.

Se encuentra en lo más alto de la gastronomía mundial. ¿Esto le ocasiona estrés o lo ve como un privilegio? Siento muchísima responsabilidad, al igual que motivación y felicidad, me carga las pilas para seguir soñan-


MICHELIN

do. Yo suelo decir que para no perder las doce estrellas hay que trabajar duro para conseguir la decimotercera, y esa es la actitud para mantenerse en la cima de la gastronomía. Esa es mi filosofía de vida y de trabajo.

¿Qué es lo más importante en una elaboración? Apuntarlo absolutamente todo en todas las recetas, hasta el más mínimo detalle, y seguir cada paso con máxima rigurosidad.

"Garrote" significa para usted… Garrote es energía, fuerza, ánimo, coraje, actitud positiva ante la vida. Determinación para vivir y soñar y un agradecimiento diario por las cosas buenas que me estimulan y que seguro reconforta al que le falta aliento.

Cuando cocina piensa en... Que disfruten al máximo las personas a las que esté cocinando.

Un buen equipo es imprescindible por… Yo sin mis equipos no sería nada. Yo creo firmemente en el éxito del trabajo en equipo. La verdad es que siempre he tenido la suerte de estar rodeado de personas con unas dimensiones humanas impresionantes. Martín Berasategui no es una persona ni soy yo, somos nosotros, y nosotros es una gran familia en la que

todos trabajamos a tope y somos igual de importantes.

¿En su cocina utiliza productos de proximidad? Sí, siempre me he valido de los proveedores de mi tierra.

En menos de 140 caracteres, ¿cómo explicaría su cocina? Dejo poco espacio a la improvisación, acostumbro a tenerlo todo muy medido y calculado. Una vez que decides algo en concreto, experimentas en su creación, pero cuando das con lo que buscas, anotas los gramajes, apuntas los modos, y adelante. Aquella formación francesa me ha ayudado mucho, gracias a ella conseguí que mi cocina salada fuera tan perfecta como la pastelería a la hora de elaborarla. Yo lo anoto todo hasta la obsesión, tengo un sinfín de cuadernos que voy consultando, es así como adiestro a mi equipo. Ellos saben con exactitud lo que quiero hacer.

¿Por qué plato le gustaría ser recordado? Me gustaría ser recordado por ser el tío más auténtico.

Cuando no cocina… Ando por el monte, disfruto de mi familia y mis amigos, veo

un partido de la Real Sociedad…

¿Somos lo que comemos? En gran parte sí. Aunque la genética determina, la alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra vida.

¿Cree que los españoles comemos bien? La dieta mediterránea es una de las mejores, pero todavía tenemos mucho camino por recorrer. Siempre pienso que una asignatura obligatoria en los colegios debería ser "Alimentación".

¿Cree que hay cantera en la alta cocina española? Por supuesto, tengo confianza total. Están mejor preparados que nosotros a su edad y son el futuro. Estoy rodeado de jóvenes y solo se trabajar con gente inspiradora, y ellos son la inspiración.



¿Con qué postre acabaría esta entrevista? Con cualquiera de mi carta.

Un lema… Garrote.
Un libro… Cualquiera de cocina.
Una película… *El Padrino*.
Una canción… El himno de la Real Sociedad.
Una comida… Kokotxas de bacalao con berberechos al txakoli.
Un lugar donde desconectar… El Paseo de La Concha.
Una ciudad… San Sebastián.

Para finalizar. ¿Algo que le gustaría transmitir a sus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA? Que tengan un feliz 2023.


Marina F. Limo
• Si has ganado peso, estás en un proceso inflamatorio
Pág. 16
Raquel Jiménez
• Crisis existencial: puede ser lo mejor que te pase en la vida
Pág. 20
Neus Bartoll
• Quiero adelgazar. ¿Me pongo a dieta o cambio los hábitos?
Pág. 18
Victoria Prada
• Osteoporosis: prevención y tratamiento. Parte 2-Factores de riesgo
Pág. 24



Salud y BienEstar

SI HAS GANADO PESO, ESTÁS EN UN PROCESO INFLAMATORIO



Me explico, cuando hay un exceso de peso, entendiendo este como un exceso de grasa, significa que, de forma aguda o crónica, hay una inflamación en nuestras células: ***LOS ADIPOCITOS***, que contienen la grasa en nuestro organismo.





Cuando los adipocitos se llenan de grasa, la célula se vuelve disfuncional y manifiesta su estado liberando citoquinas proinflamatorias, es decir, promueve la inflamación.



Si nuestro tejido adiposo necesita acumular más grasa, suele hacerlo, principalmente, de dos maneras. Una sería aumentando el **tamaño** (*hipertrofia*) de cada célula del tejido adiposo (*adipocito*), aumentando su capacidad para acumular grasa. Y la segunda sería aumentando la **cantidad** de las células del tejido adiposo (*hiperplasia*), sin influir en su capacidad para acumular grasa.



La conclusión que sacamos es que cuando hay ganancia de peso, hay inflamación, pudiendo ser **CRÓNICA** o **AGUDA**.

- La **CRÓNICA** sería una ganancia sostenida en el tiempo que se traduce con sobrepeso y, muy frecuentemente, en obesidad y que cada vez será más difícil remitirla para el individuo, debido al cambio en el tejido adiposo que hemos explicado antes.
- La **AGUDA** puede darse en un período puntual cuando uno se excede y come de más, como los kilitos que se han podido ganar en los días de fiesta que hemos pasado. Esto, acompañado con sedentarismo, nos inflama, provoca que acumulemos grasa por el exceso calórico, retenemos más líquidos...



Es fundamental actuar aquí y volver a nuestro peso de partida, con las estrategias que se adapten más a nuestras necesidades. Aquí te indico una serie de consejos eficaces para hacerlo:

- Volver al ejercicio físico.
- Comer sano y evitar procesados.
- Déficit calórico ligero.
- Alimentación antiinflamatoria.
- Periodos de ayuno o ayuno Intermitente.
- Hidratación óptima.
- Consultar con un Dietista-Nutricionista.
- Buenos hábitos en la cocina y una vida activa.

Comer en exceso no es sano, no es natural para el ser humano, pero como todo en esta vida, y lo que se remonta a nuestros antepasados, hay periodos de acumular reservas y periodos de más ayuno. Así que ahora te animo a vigilar como está tu composición corporal y cuidar tu salud después de las fiestas.



QUIERO ADELGAZAR. ¿ME PONGO A DIETA O CAMBIO LOS HÁBITOS?

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Yo no soy quien para decidirlo. Pero quiero contarte los riesgos y beneficios de cada una de estas opciones para que tú elijas cual es la mejor para ti:

	DIETA	CAMBIO DE HÁBITOS
OBJETIVO	Lo principal es **adelgazar**. Da igual el cómo, lo esencial es perder peso sea como sea, y si durante ese proceso me cargo el hígado y la tiroides no pasa nada, porque estoy delgada y soy feliz.	Lo más importante no es perder peso, sino ganar **salud**. Es muy probable que si haces más ejercicio y comes mejor adelgaces, o puede que no, pero eso es lo de menos, ya que lo importante es que le estás dando a tu cuerpo lo que necesita: movimiento y buenos nutrientes.
DURACIÓN	Duran un **tiempo limitado**, ya sea porque se alcanza el objetivo deseado o porque se abandonan. ¡Y menos mal! Porque vivir a dieta, no es vivir. El problema aquí viene cuando se acaba la dieta y volvemos a nuestras costumbres. Lo más lógico es que el cuerpo vuelva a adquirir la forma que tenía antes…	Es **para siempre**. ¿Me estás diciendo que tengo que comer sano siempre? ¡Pues claro! Siempre que se pueda, al igual que todos los días que puedes te lavas los dientes. Obviamente no pasa nada si algún día no te los lavas, pero si estás varios meses sin lavarte los dientes, puede que al final acabes sin ellos…
RESULTADOS	Centran los resultados en el **corto plazo**. Si después de Navidad te notas más hinchado que un pez globo y en marzo tienes la boda de tu prima Pepita, yo entiendo que esto puede ser muy tentador, ya que quieres perder peso lo más rápido posible. Pero siento decirte que tan pronto como pase la boda y dejes esa dieta, vas a engordar igual de rápido.	Más que una meta, es un proceso, y como tal, hay que verlo a **medio-largo plazo**. Sí, es probable que cueste más ver los resultados, pero hay que hacer un esfuerzo para valorar cada mejora por mínima que sea. Eso sí, los resultados son más duraderos en el tiempo.
SUPLEMENTOS	A veces están acompañadas de **suplementos, batidos y pastillas**. Pregunta: ¿vas a consumir esos suplementos siempre? ¿Vas a basar tu alimentación siempre en batidos? Piensa que cuando dejes de tomar todo eso vas a volver al peso que tenias cuando no los consumías.	Está basado en **comer comida**. Comer comida de forma saludable y desarrollar habilidades para poder hacerlo de forma agradable y sostenible en el tiempo. Habrá altibajos y errores, pero se aceptan y se aprende de cada uno de ellos.
MENTALIDAD	Te hace sufrir, te **prohíbe alimentos** y restringen tu vida social. Esto no es sostenible en el tiempo, lo que genera frustración, ansiedad, culpa y una muy mala relación con la comida.	Se adapta a tu vida. Se entiende que las comidas sociales forman parte de la vida, por tanto se intenta afrontar esas situaciones con **flexibilidad y autocompasión**. No hay alimentos prohibidos ni permitidos, hay decisiones conscientes y responsables.

Por Raquel Jiménez. Psicóloga clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar
@raqueljimenez.psicologa www.raqueljimenezpsicologa.com

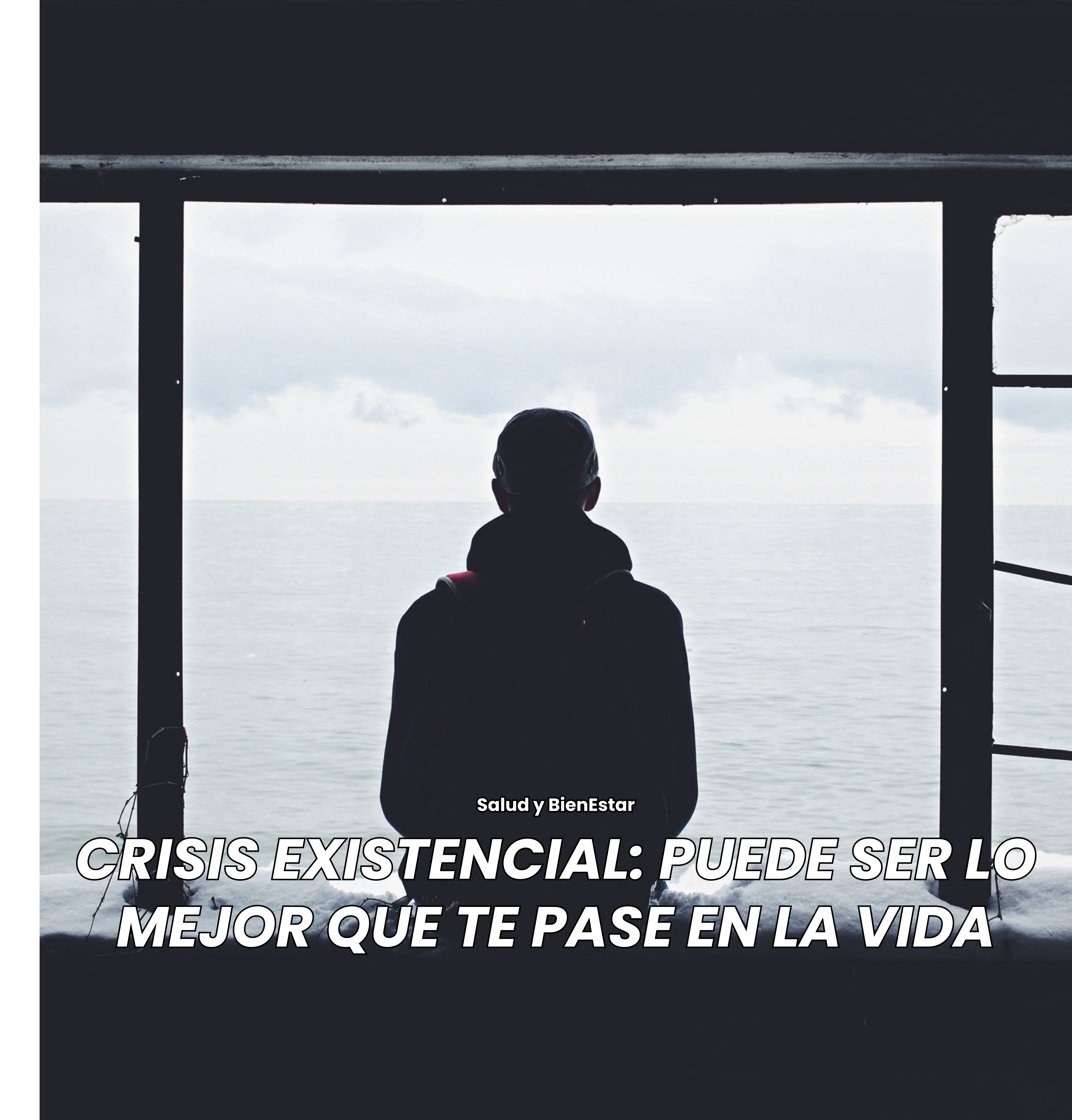
Hay momentos en la vida en los que nos encontramos perdidos y nos planteamos preguntas como: ¿Cuál es el sentido de mi vida?, ¿Qué estoy haciendo? o ¿Quién soy realmente? Es un momento en el que aquello que creíamos "nuestra existencia" sufre un cambio profundo o un período en el que no comprendemos quién somos. Nos cuestionamos aspectos de la vida que, hasta entonces, no nos habíamos planteado. No sabes muy bien de dónde sale, de dónde viene, pero ahí está. Es un vacío, un vértigo silencioso ante la vida.

¿Cómo sabemos que estamos pasando por una crisis?

A mi consulta llegan personas que dicen "tenerlo todo" y no entender qué les pasa. Me dicen: *Se supone que lo tengo todo para ser feliz*. Aparentemente, la mayoría de las parcelas de su vida (pareja, salud, familia, trabajo, relaciones sociales, economía…) funcionan bien, pero se sienten vací@s e insatisfech@s.

Cuando vives una crisis existencial puedes llegar a sentir lo siguiente:
• Un sentimiento de vacío que te atrapa.
• Angustia por no saber bien cuál es tu propósito vital.
• Malestar por no entender por qué no eres feliz aun teniéndolo todo (culpa).
• Desconsuelo por no encontrar respuesta ni saber dónde tienes que buscar.

Los síntomas más habituales son:
• Desmotivación, poca ilusión.
• Sensación de que lo que antes te divertía, ahora solo te aburre.
• Sentirte vacío e insatisfecho.
• Ganas de dar un giro radical a tu vida y probar cosas nuevas.
• Cuestionas decisiones del pasado que en su día considerabas importantes.
• Ganas de vivir nuevas sensaciones y situaciones no realizadas en el pasado.



¿Qué hacer ante una crisis existencial? ¿Cómo afrontarla?

No tenemos la fórmula mágica que nos haga salir de ahí y avanzar. Pero, ¿por qué? Porque cada persona es diferente y dependerá de muchos factores, entre ellos: una autoestima sana, autoconocimiento, inteligencia emocional, resiliencia, autocompasión y valentía de la que disponga cada persona.
No hay una respuesta única porque ante la pregunta *¿Cuál es el sentido de la vida?*, cada uno tenemos una propia y especial: algunas personas son felices pintando, otras cantando, otras ayudando a los demás y otros son felices simplemente estando en sus casas, teniendo animales... No hay nada bueno ni malo, no hay una respuesta correcta o incorrecta. El cambio pasa por la comprensión y por entender qué nos ocurre. Por eso es importante buscar ayuda en estos momentos de nuestra vida.
Cuando un paciente me pregunta *¿Cuál es el sentido de la vida?*, mi respuesta es: *El que te haga feliz a ti y para saberlo hay que atreverse a escucharse y a actuar en consecuencia.*
Es muy habitual ver y vivir como algo negativo este tipo de crisis porque es verdad que conlleva una modificación muy profunda del sistema de valores y principios que cada uno tenemos, pero en realidad es una profunda reflexión en la que encontramos los mayores aprendizajes y descubrimientos de nuestra existencia.
Lo que está claro es que una crisis existencial mal resuelta nos puede llevar a estados de angustia extrema y, en algunos casos, incluso desencadenar una depresión.
Para mí, atravesar una crisis existencial puede ser lo mejor que te pase en la vida. Es un acontecimiento doloroso y a la vez bello.
Doloroso puesto que supone abandonar ciertas conductas y patrones que venimos reproduciendo de forma automática desde



que tenemos uso de razón, supone también despedirse de la zona de confort (esa que nos parece segura y luchamos por mantener aunque nos sintamos infelices). Pero bello e importante, ya que si se hace un buen proceso y la crisis es resuelta, te otorga un sentido de existencia y te centra, te pone en sintonía con un proyecto vital.
Una crisis existencial bien gestionada supone una evolución en el camino de cualquier ser humano.
El psiquiatra Viktor Frankl, en su obra *El hombre en búsqueda de sentido*, afirmó que las personas están impulsadas por una necesidad psicológica a encontrar o crear un sentido, un propósito en sus vidas, y que este impulso puede facilitar su capacidad de enfrentar y trascender incluso las experiencias más horribles.
Él sostenía que se podía transformar la desesperación en un triunfo. El objetivo que tenía presente era liberar al hombre de su papel pasivo ante el sufrimiento e invitarle a ser un actor activo en su vida, potenciando "su darse cuenta" y su responsabilidad ante ella. Toda nuestra vida está construida sobre el significado que damos a los eventos y a las personas que en ella se encuentran. Según el significado que atribuimos a lo que nos pasa haremos unas elecciones u otras, seremos un tipo de persona u otro.

Te dejo unas preguntas que te pueden ayudar a dar sentido a tu vida:
• ¿Qué te gusta hacer?
• ¿En qué eres bueno?
• ¿Qué necesita el mundo de ti?
• ¿Hay algo que hagas bien y por lo que te puedan pagar por ello? ■

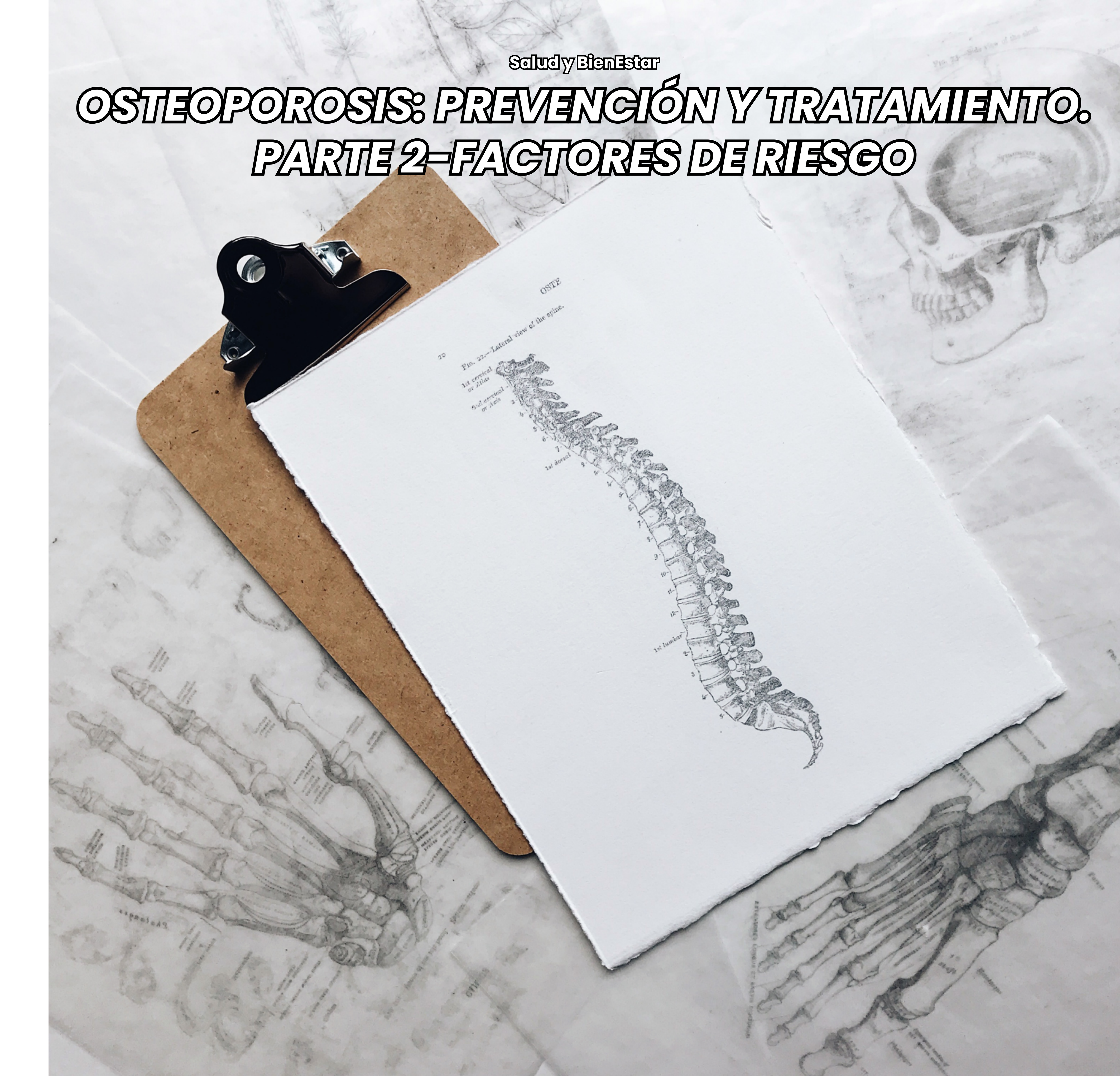
OSTEOPOROSIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO. PARTE 2–FACTORES DE RIESGO

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro *Dra Victoria Prada* *@ToyaPrada* *Victoria Prada*

LOS FACTORES DE RIESGO QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE LA OSTEOPOROSIS SON:

1) Raza. Las personas de raza blanca tienen menor densidad ósea, por tanto, mayor riesgo de sufrir osteoporosis que la raza negra o hispana.
2) Edad superior a 50 años.
3) Antecedentes familiares de osteoporosis.
4) Riesgo de caídas.
5) Cese de las menstruaciones tanto por causa quirúrgica, como fisiológica, como secundaria a una desnutrición.
6) Lactancia. Las mujeres que dan el pecho durante 6 o más meses presentan un aumento de la pérdida de calcio, que puede ser revertido con una nutrición adecuada rica en calcio y vitamina D.
7) Sedentarismo. La falta de ejercicio físico es uno de los causantes de la pérdida de masa ósea.
8) Peso. A mayor peso corporal mayor densidad ósea y al contrario. Este hecho puede ser explicado por la fuerza que ejerce el peso sobre el esqueleto.
Por otro lado, la pérdida de un 10% del peso supone una pérdida del 1-2% de la masa ósea, siendo esta pérdida mayor si la pérdida de peso es más severa.
9) Patologías (Hipertiroidismo, diabetes, insuficiencia renal aguda, escorbuto, mala absorción intestinal, hiperparatiroidismo, EPOC y gastrectomía subtotal.
10) Antecedente de fractura por un traumatismo leve.
11) Alcohol y tabaco. La ingesta de más de 2 bebidas alcohólicas al día tiene efectos negativos sobre el esqueleto al igual que el tabaco. La combinación de ambos aumenta el riesgo de osteoporosis.
12) Medicación. Fármacos como antiácidos con aluminio, esteroides, tetraciclinas, anticonvulsionantes, antidiabéticos orales de la familia de las tiazolidinedionas y hormonas tiroideas pueden favorecen el desarrollo de osteoporosis, bien porque interfieren en la absorción de calcio o porque aumentan la salida de éste del hueso.
13) Causas nutricionales. El exceso o la deficiencia en algunos nutrientes o compuestos de los alimentos pueden favorecer el riesgo de una baja densidad mineral ósea. ■





Nos vamos de ruta

SIMAT DE LA VALLDIGNA, SENDA DELS BURROS Y RUTA DEL AGUA

Por Mar Teruel. Senderista @rutasweekend

Simat está situado al sur de la ciudad de Valencia, a tan solo 55 km. Pertenece a la comarca de la Safor y se encuentra entre las Sierras del Buixcarró y Mondúver; y abierto al mar Mediterráneo. Su acceso es bastante fácil por la A-3 hacía Alicante y, por el interior, cogiendo el desvío de Guadassuar llegamos a este pueblo rodeado de montaña y rico en cultivos, sobre todo naranjos.

Simat es uno de los pueblos que componen el Valle de la Valldigna junto con otros tres: Barx, Benifairó y Tavernes.

Nuestro punto de partida fue en el Monasterio de Santa María. Entrar en el monasterio es una visita obligada. La construcción data de 1298, durante el reinado de Jaime II de Aragón, el Justo, y habitado hasta 1835. De estilo cistercense, su construcción se realizó en tres períodos. Su planta gótica (siglo XIV) forma la estructura de todo este conjunto arquitectónico, alrededor del claustro y con fundamento de la orden del Císter. Este edificio de gran valor ha sufrido varias destrucciones y renovaciones enriqueciendo sus estilos. Varios terremotos, sufridos en 1396 y 1644, dieron lugar a nuevas dependencias de estilo barroco. La Generalitat Valenciana se hizo cargo de él en 1991 comenzando una restauración.

Hoy en día, se utiliza para realizar exposiciones, conciertos, obras de teatro… Se realizan visitas guiadas los fines de semana por la mañana, a las 11.00h. y 12.00h.

Por un camino que bordea el monasterio, subimos hacia la ermita de Santa Anna. Una mezquita de las más importantes y mejor conservadas de la Comunidad Valenciana. Su construcción data del siglo XV.

Por un sendero marcado cerca de la ermita, comenzamos nuestra subida. La ruta es circular, constando de 10 km, aproximadamente, y es conocida también como ruta del agua. Esta ruta pasa por diferentes manantiales, un recurso que abastece al pueblo de abundante agua. El bosque es frondoso, la vegetación mediterránea, pinos, alcornoques, romero, tomillo y muchos madroñales, que son comestibles en esta época del año. En el itinerario podemos ver explicaciones de la fauna y flora del lugar. Los buitres, las águilas culebreras y los búhos son parte de la fauna que habita estos montes.

Una de las apreciaciones de esta ruta es que la comenzamos al revés.

Subiendo hasta la cima en la que se ven los cortados de la montaña y llegamos a la "Font de la Escudellà", donde sale un hilito de agua. Salimos a un camino forestal, abandonando el bosque, en el que nos encontramos con una estupenda vista del mar Mediterráneo.

Atravesando la urbanización de casas, Les Foies, delante de la "Font del Cirer" encontraremos el camino de bajada, el "Camí dels burros", por donde pasaban para cargar agua de la fuente. Mientras vamos descendiendo, podemos apreciar las increíbles vistas al valle, distinguiendo el monasterio, en el centro, Simat, a un lado, Benifaió de la Valldigna, al otro, y, al fondo, la "Sierra de Agulles".

Un poco más abajo nos encontramos con las arcadas de la "Font del Cirer", un acueducto del siglo XVIII que transportaba el agua desde la fuente hasta el monasterio. Salimos del bosque y recorremos campos de naranjos que nos conducen de vuelta al pueblo.

Para finalizar nuestra jornada repusimos fuerzas en "Ca Ramonet", un mesón en el centro en el que se come a la carta y arroces por encargo (teléfono:+34 962 81 18 01).

SIMAT DE LA VALLDIGNA, SENDA DELS BURROS Y RUTA DEL AGUA Nos vamos de ruta

ANEXO FOTOGRÁFICO







Sala de lectura



VOZ

Por Marta Cañadas. Miembro del club de lectura *Cosas & Musas*

Solo 100 palabras al día. Ni una más. Ni para pedir agua, ni para cantar, ni para gritar, ni para dar consuelo a tu hijo. Si eres mujer y transgredes esta norma, la pulsera que llevas fijada a tu muñeca descargará cientos de voltios de electricidad sobre ti.

El nuevo gobierno de EE.UU. ha privado a las mujeres de muchos derechos: no tienen empleo, las cuentas bancarias han sido transferidas al hombre de la familia más cercano, se les han prohibido los libros y hasta la escritura.

VOZ es una novela en la que la distopía, tal y como ocurre mucho en los últimos años, es casi un espejo de algunas situaciones reales. Se basa en la idea inquietante de someter a las mujeres privándolas del habla. La autora, Christina Dalcher, es lingüista, por lo que se destila mucho de esta profesión en la novela. Según sus propias palabras: el lenguaje no es solamente una herramienta que utilizamos para comunicarnos entre nosotros, también es la manera que tenemos de razonar, de planear, de soñar, de pensar... y si nos quitan eso, nos reducen a otro primate más en el reino animal. Nos quitan la humanidad. Y creo que eso es lo que hace tan perturbadora esta idea subyacente del libro que os traigo este mes.

Durante toda la novela sientes la angustia e impotencia de la protagonista, Jean McClealLlan, que además era de profesión lingüista (como la autora de la novela), a la que le toca adaptarse para sobrevivir en el estado actual. Como toda ideología extremista, cuando esta consigue reunir poder se acaba convirtiendo en el enemigo, incluso de aquellos que lo fomentaron. Además, sientes que la idea no es descabellada, que tiene muchos tintes de realidad y, sobre todo, te hace pensar en la calidad del ser humano, de su esencia.

Me impactó el modo en el que la autora te describe un mundo donde toda la estructura social que conocemos se desmonta. El hombre adquiere otro papel más relevante pero a la vez cobarde que no quiere o no le interesa enfrentarse al poder supremo. Por otro lado, se van aniquilando las generaciones femeninas futuras dado que al no poder hablar ni leer ni escribir no se desarrollan completamente al igual que sus iguales masculinos.

Extracto: *“Me encojo de hombros. A los seis años, Sonia debería tener un ejército de diez mil lexemas, tropas individuales que se reúnen, se colocan en formación y obedecen las órdenes que emite su pequeño cerebro, todavía adaptable. “Debería” tener, si las tres habilidades básicas (lectura, escritura y números) no se hubieran reducido ahora a una: simple aritmética. Después de todo, un día mi hija tendrá que comprar y llevar una casa, ser una esposa devota y fiel. Para eso hacen falta las matemáticas, pero no la ortografía. Ni la literatura. Ni la voz”*.

Christina Dalcher es Doctora en Lingüística por la Universidad de Georgetown. Se ha especializado en el cambio de la fonética y los sonidos de los dialectos italianos y británicos. Ha impartido clases en distintas universidades de Estados Unidos, Inglaterra y Emiratos Árabes Unidos. Sus historias cortas y artículos profesionales han sido publicados en más de cien diarios alrededor del mundo. *VOZ* ha sido su primera novela. Posteriormente, ha escrito *Clase magistral*. ■


Sala de lectura
キングダム
Por Alex Garrido
@mangagura
LI XIN (李信)
QIN SHI HUANG (秦始皇)
HE LIAO DIAO (河了貂)
QIANG LEI (羌瘣)



¡Hola gente! Ya estamos aquí de nuevo para daros la chapa con algo que he descubierto y leído muy recientemente.

Lo primero de todo desearos un feliz año nuevo y un feliz comienzo del 2023, y que si uno de vuestros propósitos de este 2023 es empezar a leer o leer un poco más, espero que lo que os escribo aquí os anime a hacerlo, ya que la serie que os traigo este mes es de lo mejor que he leído últimamente y es una auténtica delicia para aquellos fanáticos y amantes de las buenas batallas bélicas y de la historia.

Este mes os traigo un pedazo de manga que nos cuenta la historia del primer y único hombre que consiguió la unificación de toda China y que acabó convirtiéndose en el primer emperador del reino.... ¡KINGDOM!

-*Kingdom* (キングダム, Kingudamu) es una serie japonesa de manga seinen escrita e ilustrada por Yasuhisa Hara. El manga proporciona una descripción ficticia del período de los Reinos Combatientes, principalmente, a través de las experiencias del huérfano de guerra Xin y sus camaradas mientras este lucha para convertirse en el mayor general bajo los cielos y al hacerlo unificando a China por primera vez en la historia. La serie fue adaptada en una serie de televisión de anime de setenta y siete episodios de dos temporadas por el estudio *Pierrot*. La primera temporada de treinta y ocho episodios se emitió del 4 de junio de 2012 al 25 de febrero



de 2013. Se anunció una segunda temporada y se emitieron treinta y nueve episodios desde el 8 de junio de 2013 hasta el 1 de marzo de 2014. Un lanzamiento en inglés del anime fue licenciado por *Funimation*. En abril de 2018 se anunció una película de acción en vivo, protagonizada por Kento Yamazaki y dirigida por Shinsuke Sato. Se rumoreaba que tenía un presupuesto de 2 mil millones de yenes (17 millones de dólares) y se filmó por completo en *Hengdian World Studios* en China. A principios de 2020 se estrenó la tercera temporada del anime pero debido a la pandemia de COVID-19 la transmisión del anime se paralizó.

-**Sinopsis:** año 245 a.C., Xin es un niño huérfano que per-

dió a sus padres en las interminables guerras que había en China. Xin se cría como sirviente con su mejor amigo Piao, los cuales después de las largas jornadas de duro trabajo aún tienen energía para irse al campo y pelear con espadas de madera ya que su objetivo en la vida es convertirse en los mejores y más grandes generales militares de toda China.

Un día mientras los dos niños disfrutan de su batalla un día más, se acerca a ellos un noble que ocupa el puesto de ministro en palacio y le ofrece a Piao que vaya con él a trabajar a la capital para ser sirviente del mismísimo Rey. En este momento Piao tiene una dura decisión por delante ya que no desea separarse de Xin, pero es cierto que sería un gran salto de calidad de vida y sobre todo un verdadero atajo para convertirse en soldado y a partir de ahí escalar en la jerarquía militar hasta convertirse en general.

Aun así Piao le dice a Xin que no aceptará porque no quiere separarse de él, pero Xin le dice que si no acepta estará faltando a la promesa de hacerse el más grande de toda China y que no se preocupe por él, porque aunque sus caminos se separen, no piensa abandonar su sueño y menos dejar que Piao lo supere y que será él el más grande general aunque sea por otro camino diferente.

Al poco tiempo de Piao vivir en palacio, estalla una rebelión por parte del hermano del rey y llegan rumores a oídos de Xin de que toda persona que estaba en palacio en ese momento ha muerto. Xin no lo puede creer porque sabe que Piao no moriría tan fácilmente faltando a su promesa… O a lo mejor sí.

Esta es la historia del hombre que consiguió la unificación de China. ▪

UNA SERIE DE NETFLIX

LAS DE LA ÚLTIMA FILA

CREADA POR
DANIEL SÁNCHEZ
ARÉVALO

23 DE SEPTIEMBRE | NETFLIX

Vamos al cine

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático



"Yo vuelo sola. No me van a cortar las alas, ni tú ni nadie"
-Las de la última fila

Mechones de pelo que caen entre suspiros… Valientes sollozos que se contagian de tímidas sonrisas… Y, entre poderosos miedos y deseos, a veces inconfesables, infinitos pensamientos se escapan del alma, mientras sonríen y abrazan la vida como nunca jamás lo hicieron. Es el inicio de un viaje por el palpitar de cinco amigas que buscarán, a través de sus emociones, el camino para vivir dejando de huir de ellas mismas, cumpliendo deseos anónimos encerrados en una pequeña caja y gritando fuerte al cielo que todo pasará…; para contar aquello que se cuenta sin contar… Para entender que llorar también es una forma de hablar.

Las de la última fila nos regala un pedacito de las vidas de cinco amigas que, desde que se conocieron en el colegio, se volvieron inseparables. Ahora tienen más de treinta años y han vivido muchas experiencias: algunas de ellas han sido madres, otras siguen buscando el amor o, simplemente, huyen de él movidas por unas ganas enormes de salir corrien-



do…; a veces valientes, otras vulnerables, pero, a todas ellas les sigue dando mucho miedo el mundo. Alma, con más de 400.000 seguidores, cuelga su vida en las redes como terapia a sus propias obsesiones, pues cada día al levantarse proyecta una tenue sombra de ella misma, estando sin estar realmente. Carol vive llena de complejos e inseguridades, junto a un marido que le hace sentir más pequeña todavía y olvidando que aún está a tiempo de ser feliz. Sara es la que siempre da ejemplo, la que les enseña el camino a seguir. Siempre está por y para los demás, pero lo que ella quiere o necesita queda en un segundo plano. Olga tiene miedo al compromiso y, huyendo de lo más profundo, se construye una falsa libertad a base de normas. Y Leo… Leo no soporta el contacto físico, vive intentando escapar de los demás, escondiéndose tras el chiste y sus bordes palabras para refugiarse de sí misma.

Creada y dirigida por Daniel Sánchez Arévalo, esta miniserie de tan solo 6 capítulos cuenta con las actrices Mónica Miranda (Alma), María Rodríguez Soto (Carol), Itsaso Arana (Sara), Godeliv Van Der Brandt (Olga) y Mariona Terés (Leo) para crear este universo femenino en el que sus protagonistas, entre conflictos sin resolver, frustraciones y secretos guardados en lo más profundo del alma, intentarán transformar ese miedo que paraliza, que impide reaccionar, en miradas que dibujan sueños. Y es que, tras el diagnóstico de la enfermedad de una de ellas, las cinco amigas deciden planear

un viaje en el que, buscando encontrarse, aprenderán a escucharse y a explorar aquello a lo que nunca se atrevieron por miedo a los demás, sacando una verdad íntima, nueva y desconocida de cada una de ellas.

Es una historia que nos habla, de forma mágica y entrañable, de la valentía de cinco mujeres para enfrentarse a esa parte de ellas mismas que han dejado de reconocer; para sentirse libres de correr tras sus deseos y dejar de culparse a sí mismas por aquello que no comprenden. Y, escuchando una melodía que describirá cada bello instante de este viaje, descubrirán que es posible volver a sentir mariposas en el estómago, que confesar sus miedos las hace más fuertes y que no se puede vivir huyendo de lo que somos porque corremos el riesgo de perdernos la vida. Con unas letras de canciones que acompañan deseos, llamadas telefónicas que acercan miradas, miradas que alejan besos…

Esta historia conseguirá que nos enamoremos de cada personaje y de sus defectos, de sus lágrimas y sus locuras, de su recuerdo y su energía; sintiendo la luz de todas ellas de una forma muy especial.

Las de la última fila es un viaje hacia el rincón donde poder bordar de secretos las nubes: volando sin alas atravesando el cielo o, simplemente, perfilando unas letras que, sobre la piel, harán recordar al alma que siempre hay un motivo para sonreír. Es un lugar en el que dejar a la tristeza dormida en un recodo, es un canto a la amistad y a los vínculos que hacen que el mundo sea mucho más bello: un lugar en el que no haya que arrepentirse de aquellas decisiones que no se tomaron y que podrían haber cambiado nuestras vidas para siempre y donde poder perder los miedos que, poquito a poco, queman por dentro. Para escuchar nuestra voz cuando necesitemos que nos hable y vencer el miedo de perderla con cada susurro: para poder gritar fuerte y que esas niñas escuchen su eco, sentadas desde la última fila. Para poder soñar con un mundo en el que no te corten las alas…

A todos aquellos que viven buscando un héroe, sin saber que lo tienen dentro de ellos.
Pensando en ti. Para ti. Por ti. ■



RICHARD AVEDON Y LA FOTOGRAFÍA DE MODA HUMANISTA

Por María Francés. Diseñadora de moda y coleccionista de joyas vintage

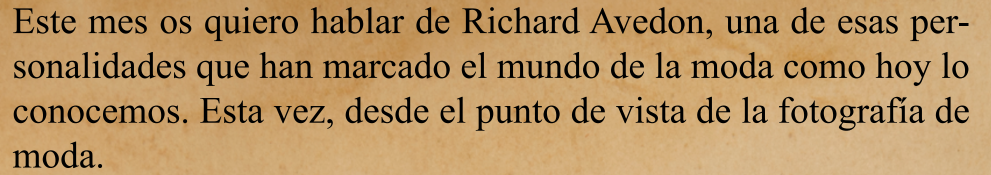
@mariafrancesoficial *mariafrances.es*

Avedon, Richard (1958). *Marilyn Monroe como Marlene Dietrich* [Fotografía]. Revista *Life* (The Enchantress Series).

¿QUIÉN FUE RICHARD AVEDON?



Avedon, Richard (1955). ***Dovima con elefantes*** **[Fotografía]. ©The Richard Avedon Foundation.**



Este mes os quiero hablar de Richard Avedon, una de esas personalidades que han marcado el mundo de la moda como hoy lo conocemos. Esta vez, desde el punto de vista de la fotografía de moda.

Richard Avedon fue fotógrafo de moda, además de repetitivo, es escaso. Os puedo dar datos como el hecho de que trabajó para revistas como *Harper's Bazaar*, *Life* o *Vogue*.

Como buen fotógrafo de renombre, existe una colección de piezas que tienen un formato específico que lo hace fácilmente reconocible. El formato exactamente es el de retrato en blanco y negro en los cuales el fondo es blanco para resaltar al personaje. Ejemplo de ello es el retrato de los Kennedy para *Harper's Bazaar* en 1961.

Este fotógrafo fue clave en la democratización de la moda y esta democratización de la moda ocurre cuando el sistema retail pasa a ser de uso común y público. Ya no tenemos unas marcas exclusivas para unas élites selectas, ahora el vestir a la moda es accesible y colectivo.

Sin embargo, esto no solo se lo debemos al *fast fashion* que, con sus vicios y virtudes, nos ha llevado a usar tendencias de pasarelas. Todo este sistema se contempla desde hace mucho y es muy importante el factor editorial. Desde este prisma, Avedon supo abrir miras y permitir que modelos distintos a los habituales posasen en su objetivo. ¿Y todo esto cómo lo consiguió? Incluyendo en la moda la humanidad, algo que podemos ver en su obra estrella “In the American West”.



Avedon, Richard (1956). ***Suzy Parker con vestido de Dior*** **[Fotografía]. ©The Richard Avedon Foundation.**

Avedon, Richard (1951). ***Marlon Brando*** **[Fotografía]. ©The Richard Avedon Foundation.**





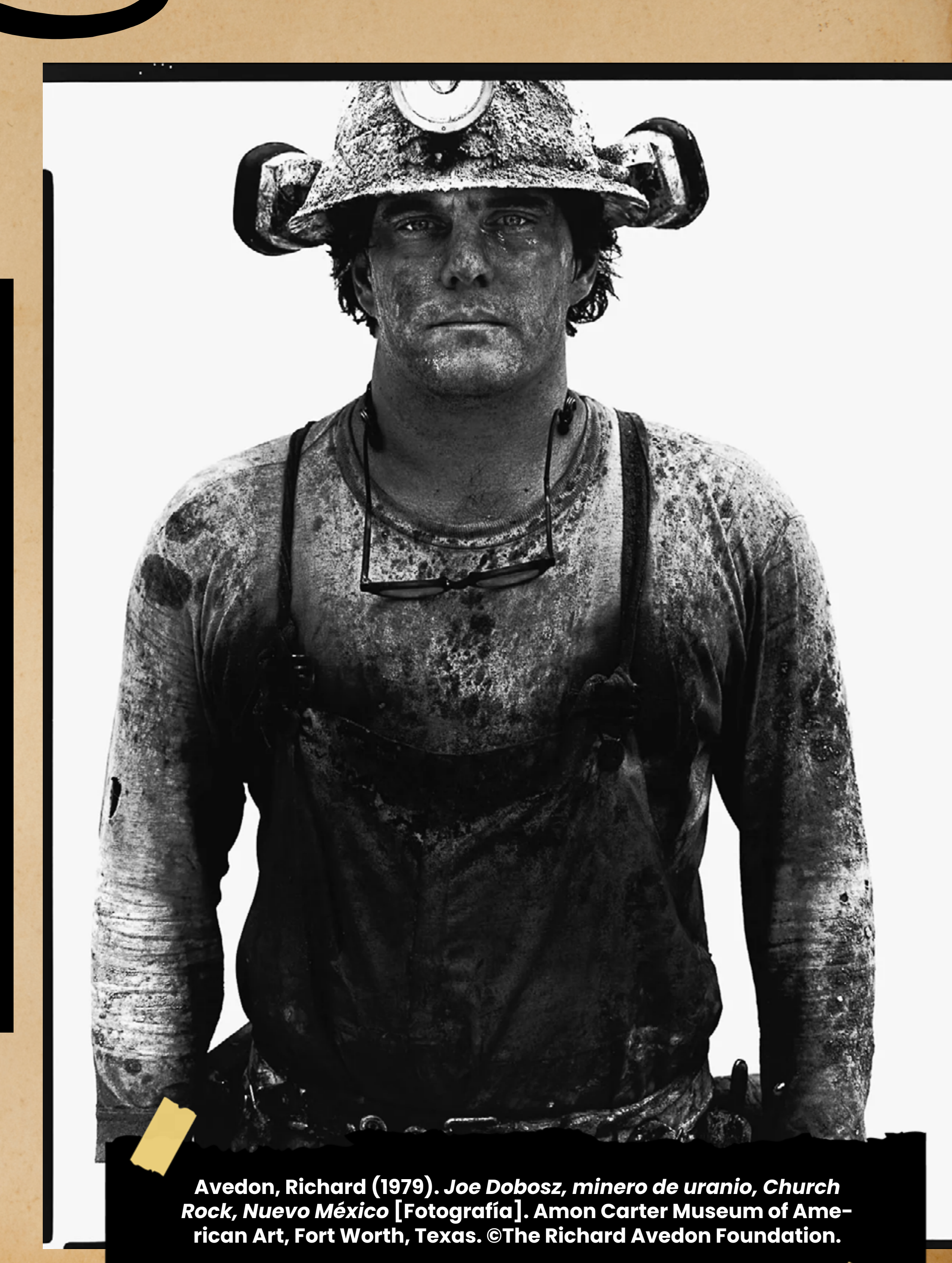
Marilyn Monroe, fotografiada por Richard Avedon en mayo de 1957. **©The Richard Avedon Foundation.**

IN THE AMERICAN WEST



Avedon, Richard (1981). *John Harrison, vendedor de madera y su hija Melissa, Lewisville, Texas, 22 de noviembre de 1981* [Fotografía]. ©The Richard Avedon Foundation.

En este reportaje, producido entre 1979 y 1984, se incluyen retratos de personas del Oeste de EE.UU.: granjeros, amas de casa, vagabundos, trabajadores, presos… La gran obra de este fotógrafo fue recopilada en un libro.



Avedon, Richard (1979). *Joe Dobosz, minero de uranio, Church Rock, Nuevo México* [Fotografía]. Amon Carter Museum of American Art, Fort Worth, Texas. ©The Richard Avedon Foundation.

FABULOUS ENCHANTRESSES

La revista *Life* lanzó en su edición navideña de 1958 un reportaje con este nombre firmado por Richard Avedon. La editorial cuenta con Marilyn Monroe como protagonista y en ella la actriz interpreta, en los distintos retratos, a otras actrices icónicas de la época y épocas previas. De Marilyn, Richard llegó a afirmar que era la actriz que más podía ofrecer a su cámara y por eso le encantaba trabajar con ella.



Avedon, Richard (1958). *Marilyn Monroe como Theda Bara* [Fotografía]. Revista *Life* (The Enchantress Series).

Avedon, Richard (1958). *Marilyn Monroe como Lillian Russell* [Fotografía]. Revista *Life* (The Enchantress Series).

Avedon, Richard (1958). *Marilyn Monroe como Clara Bow* [Fotografía]. Revista *Life* (The Enchantress Series).

Moda y Tendencias

LA MODA FLAMENCA SE PREPARA PARA UNA NUEVA TEMPORADA

Por Pepe Jiménez. Influencer de moda

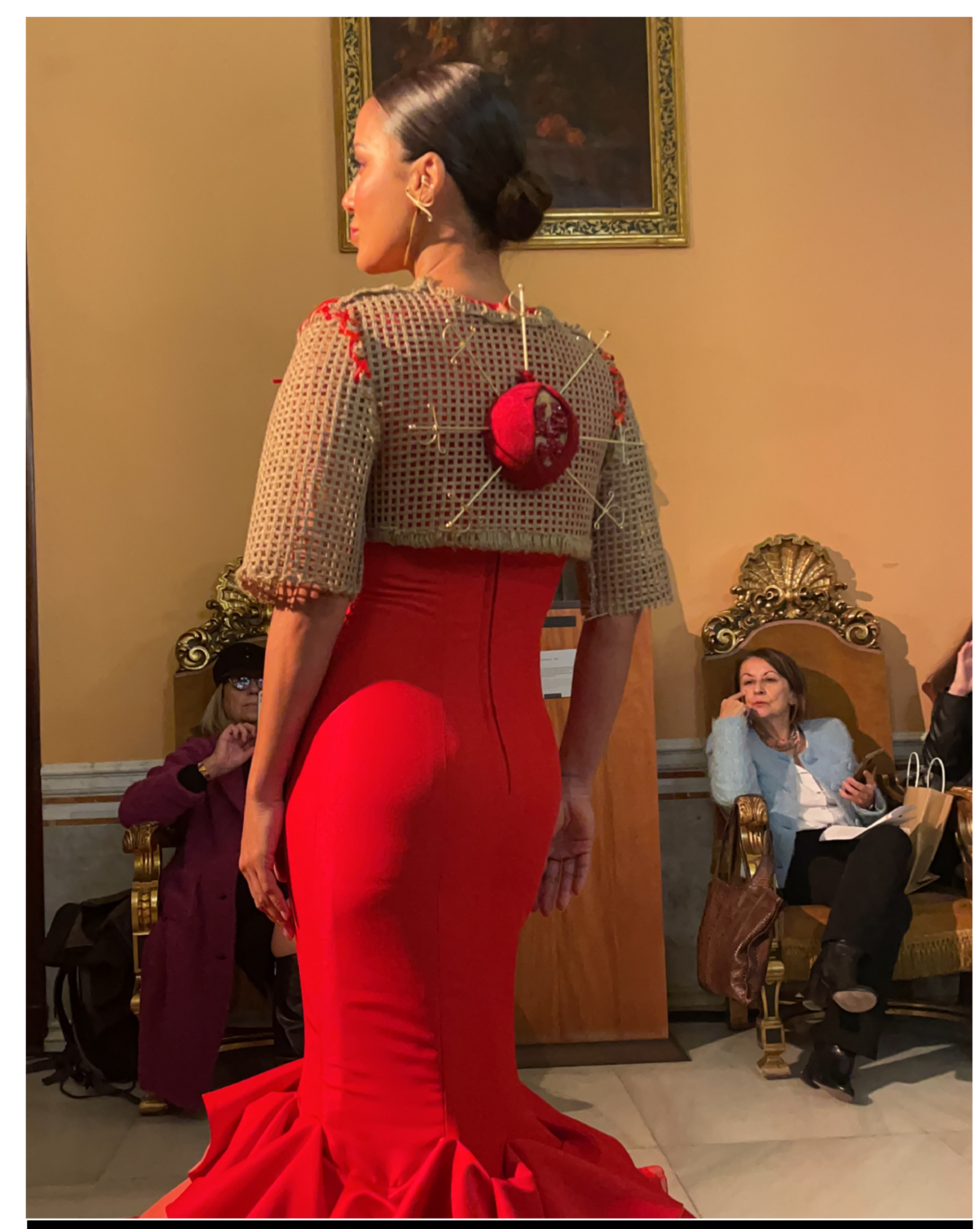
@yotellevoflamenca_ yotellevoflamenca156225191.wordpress.com



Parte de los vestidos presentados en la presentación de *WLF23*. Pudimos ver colores amarillos y naranjas lisos, con estampados, con lunares e incluso bordados… Como las chaquetas toreras que vienen pisando muy fuerte.

DESFILE ÚNIQO QLAMENCO

En este caso vemos la propuesta de @alejandro_andana que presentaba un traje de color rojo, en el que predomina el escote de palabra de honor con grandes lazadas y volúmenes bajos. Un traje rojo es un acierto y un año más lo empezamos a presentir.



Antonio Gutiérrez, más conocido en las redes como @antoniogusa un año más nos volvía a sorprender con sus volúmenes y una chaqueta “rollo” torera de rafia de media manga.

JORNADA DE LA TARDE →

WE LOVE FLAMENCO 2023



Diseño de Santana, en el que vemos un prototipo de flamenca más atrevida, más *cool*, con chaquetilla y sombrero cordobés (donde el volumen no pasa desapercibido).

Diseño de Antonio Arcos, donde el joven diseñador apostaba por el tono amarillo y su ya emblemática chaquetilla de torero. El atrevimiento de la flamenca de Arcos, a pecho desnudo y un corte “medio midi”, nos volvía a dejar con muchas ganas de más.

Imagen de Aníbal.
Diseño: @cloe.pabloretamero

En la Jordana de la tarde, se celebró la jornada de desfiles pre-Navidad donde diseñadores como PabloRetamero&JuanjoBernal, Johanna Calderon, José Hidalgo o Mònica Méndez, entre otros, nos presentaban una demostración de lo que preparan para la nueva temporada.

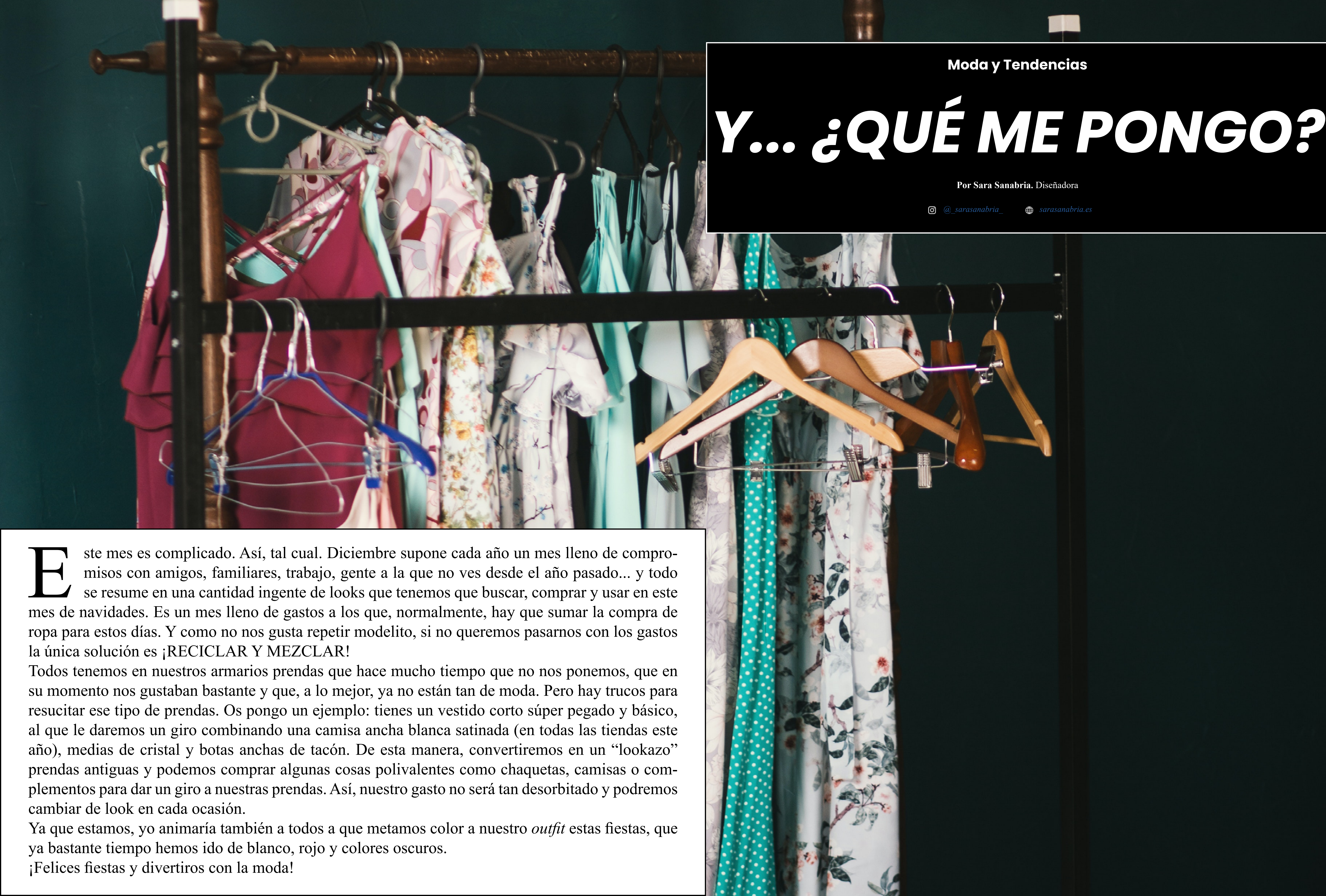


Imagen de Aníbal.
Diseño: @josehidalgomoda



Imagen de Aníbal.
Diseño: @johannacalderon_design

Y hasta aquí mi primer artículo. Espero que os guste y disfrutéis de la moda tanto como yo. En el siguiente nos trasladaremos hasta el emblemático Alfonso XIII de Sevilla para conocer todo sobre la nueva temporada.



Moda y Tendencias

Y... ¿QUÉ ME PONGO?

Por Sara Sanabria. Diseñadora

@_sarasanabria_ sarasanabria.es

Este mes es complicado. Así, tal cual. Diciembre supone cada año un mes lleno de compromisos con amigos, familiares, trabajo, gente a la que no ves desde el año pasado... y todo se resume en una cantidad ingente de looks que tenemos que buscar, comprar y usar en este mes de navidades. Es un mes lleno de gastos a los que, normalmente, hay que sumar la compra de ropa para estos días. Y como no nos gusta repetir modelito, si no queremos pasarnos con los gastos la única solución es ¡RECICLAR Y MEZCLAR!

Todos tenemos en nuestros armarios prendas que hace mucho tiempo que no nos ponemos, que en su momento nos gustaban bastante y que, a lo mejor, ya no están tan de moda. Pero hay trucos para resucitar ese tipo de prendas. Os pongo un ejemplo: tienes un vestido corto súper pegado y básico, al que le daremos un giro combinando una camisa ancha blanca satinada (en todas las tiendas este año), medias de cristal y botas anchas de tacón. De esta manera, convertiremos en un "lookazo" prendas antiguas y podemos comprar algunas cosas polivalentes como chaquetas, camisas o complementos para dar un giro a nuestras prendas. Así, nuestro gasto no será tan desorbitado y podremos cambiar de look en cada ocasión.

Ya que estamos, yo animaría también a todos a que metamos color a nuestro *outfit* estas fiestas, que ya bastante tiempo hemos ido de blanco, rojo y colores oscuros.

¡Felices fiestas y divertiros con la moda!



+ Que fotografía



 @WhiteLavin

"Bosque en la Sierra de Entzia" - País Vasco - España"



@luanimal

Esta es una "liebre de mar de Taylor" (*Phyllaplysia taylori)*, una babosa de mar no nudibranquia. Se parecen mucho a la hierba en la que viven. Este individuo, concretamente, fue observado en Morro Bay, California.

+ Que fotografía



@mi_enfoque

"Gato montés" (*Felis silvestris*)
Una especie de la que no hay estimaciones del tamaño de sus poblaciones ni de su tendencia en España, aunque algunos estudios sugieren que va en declive debido a la hibridación con el gato doméstico. Este gato es más grande, robusto y con la punta de la cola redondeada y rayada.



"TEMPLO RAQCHI", CUSCO, PERÚ

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo

@antropologoenruta

Estamos ante el centro arqueológico que posee el vestigio del Templo del dios "Wiracocha", en el sur del Cusco. Esta estructura, de 14 metros de altura, es muestra del legado y devoción del antiguo dios andino influyente en la zona de la sierra y costa peruana. Ubicado en el distrito de San Pedro, provincia de Canchis, a 119 kilómetros de la ciudad del Cusco.

Según los cronistas, los audaces muros de "Raqchi" fueron hechos de piedra y adobe durante los periodos de gobierno de los incas Viracocha, Pachacutec y Túpac Yupanqui, en el siglo XV.

Sin embargo, recientemente, se encontraron restos cerámicos pertenecientes a la cultura pre-inca, como Marcavalle, Pucará y Wari.

Este templo, único en su género, destaca por presentar inmensos muros de piedra y adobe de hasta 14 metros de altura. La estructura que sobrevivió a la destrucción causada por la invasión de los españoles contaba con un techo de dos aguas sostenido por columnas de hasta 25 metros en su parte más elevada.

El dios "Wiracocha" también es llamado como el "Dios de los báculos", debido a que es representado con varas en ambas manos. También suele ser representado con rayos de sol en el rostro, con gotas de lluvia como lágrimas y con rostro felino. Para la mayoría de culturas, a "Wiracocha" se le atribuye la creación del mundo, del Sol, de la Luna, de las estrellas y de todo el Universo. Para los incas también fue el dios creador. Sin embargo, el dios más adorado por ellos fue el Sol o "Inti".

-VDE RUBERT ROMPE EL HIELO-

Primera academia de peluquería masculina y barberia de toda la provincia de Castellón

















-VDE RUBERT (Victor Rubert), natural de Vila-real, con más de 23 años de experiencia profesional de los cuales los últimos 14 años también dedicados como DOCENTE, FORMADOR y TECNICO OFICIAL de diversas marcas referentes en el sector a nivel mundial, decide lanzar un proyecto innovador a nivel de la provincia de CASTELLÓN creando un sistema de educación basado en su experiencia tras su extensa trayectoria por mas de 10 PAISES, superando las 50 CIUDADES, realizando cerca de 250 EVENTOS y con, aproximadamente, 40.000 asistentes en su totalidad.

-VDE RUBERT presenta la PRIMERA ACADEMIA en exclusiva para formarte como profesional de la peluquería masculina y barberia de CASTELLÓN, centrados en el aprendizaje únicamente de todos los servicios enfocados al hombre.

-VDE RUBERT imparte la formación de VDE BARBER SCHOOL con el libro VDE THEORY (la teoría de vde), en el que, tras mucho esfuerzo y dedicación, VDE RUBERT, de su puño y letra, escribe este libro guía basado en su TEORIA LABORAL, aprendida, experimentada y construida en su propia experiencia tras tanto vivido, dedicado e indagado. Un tomo de, aproximadamente, 200 páginas con más de 20 temas.

-Una oportunidad de preparación laboral con 100% salida laboral tras la formación, VDE COMPANY ofrece a los alumnos más destacados de VDE BARBER SCHOOL un puesto laboral tras finalizar su formación.

CONTACTO:

   @vderubert  vdebarbershop@icloud.com 964045886   645832685 

Por Sonia Tomás Nebot
Socia-Directora de *Sonia Tomás Abogados & Asociados*

CUSTODIA DE MASCOTAS EN LOS PROCESOS DE FAMILIA

La Ley 17/2021, del 15 de diciembre (con efectos desde el 5 de enero de 2022) modificó el Código Civil, la Ley Hipotecaria y la Ley de Enjuiciamiento Civil sobre el régimen jurídico de los animales, reconociendo su cualidad de seres vivos.

Se prevé el pacto sobre los animales domésticos. Se declara inembargables a los animales de compañía, sin perjuicio de la embargabilidad de las rentas que generen dichos animales. Igualmente, se elimina la posibilidad de extender la hipoteca a los animales destinados en una explotación ganadera, industrial o de recreo, y a los animales de compañía.

En caso de divorcio o separación, el Código Civil regula un régimen de custodia de mascotas. Debemos distinguir entre los supuestos de acuerdo amistoso y desacuerdo. En caso de acuerdo amistoso, el convenio regulador debe contener además de las medidas paterno-filiales, uso de la vivienda familiar, régimen de visitas, pensión alimenticia, etc, el destino de los animales de compañía. En caso de desacuerdo, será el juez quien establezca el destino de los animales de compañía. Incluso se pueden adoptar medidas provisionales no sólo respecto a los hijos sino también respecto a los animales de compañía confiando a un cónyuge u a otro o a ambos su cuidado (con independencia de quién sea el propietario). Tanto si las medidas se han acordado de mutuo acuerdo como si han sido establecidas por el Juez, pueden ser modificadas voluntariamente o vía contenciosa si se han visto alteradas sustancialmente las circunstancias que se tuvieron en cuenta en el momento de su adopción.

Resaltar también que la guarda conjunta será improcedente cuando exista malos tratos a animales o amenaza de causarlos como medio para controlar a cónyuge o hijos.

Por último indicar que, en caso de fallecimiento del propietario del animal de compañía, si no hubiese disposición testamentaria respecto al mismo, este se entregará al heredero o legatario que lo reclame de acuerdo con las leyes. Si nadie lo reclamara, se encargará el órgano administrativo o centro que tenga encomendada la recogida de animales.


COME Y CATA
RISOTTO DE REMOLACHA
Pág. 82
VINO DE HIELO
Pág. 84

Risotto de remolacha

Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 400 g de arroz
- 1/2 puerro
- 2 chalotas
- 1 diente de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1/2 cebolla
- 500 ml de caldo de pescado
- 400 ml de zumo de remolacha
- 15 g de mantequilla
- 100 ml de AOVE
- 80 g de queso parmesnao
- C.s. de sal

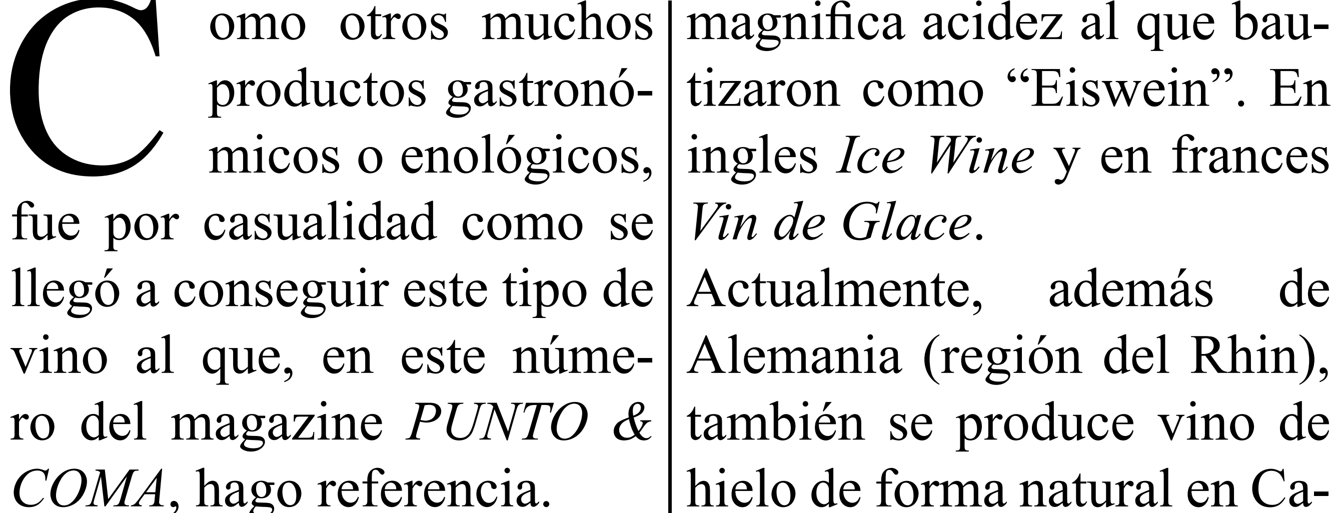
Fácil Medio Difícil

50 min.

4 raciones

Elaboración

- Pochar unos minutos el puerro, la cebolla, las chalotas y el diente de ajo muy picaditos.
- Añadir el arroz bien lavado y escurrido. Remover.
- Incorporar el vino y, cuando evapore el alcohol (2-3 min.), añadir el caldo.
- Cuando se absorba el caldo, regar con el zumo de remolacha.
- Cuando este reduzca, quitar del fuego y añadir la sal, la mantequilla y el queso. Mezclar bien.



VINO DE HIELO

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos
@mdhrwine

Como otros muchos productos gastronómicos o enológicos, fue por casualidad como se llegó a conseguir este tipo de vino al que, en este número del magazine *PUNTO & COMA*, hago referencia.

Se atribuye este descubrimiento a unos viticultores alemanes de la zona norte de Baviera que allá por el 1794, esperando a la óptima maduración de la uva, fueron sorprendidos con la temprana entrada del frío invernal y las uvas se les congelaron en el viñedo. Aun así, decidieron vinificar aquellas uvas congeladas parcialmente, no iban a echar a perder la cosecha. El resultado, totalmente inesperado, fue un vino dulce muy aromático, sabroso y con una magnifica acidez al que bautizaron como "Eiswein". En ingles *Ice Wine* y en frances *Vin de Glace*.

Actualmente, además de Alemania (región del Rhin), también se produce vino de hielo de forma natural en Canadá (región del Niágara), que es la zona de mayor producción de vino de hielo del mundo, en Austria (región de Neusiedlersee) y en Francia (región de Alsacia).

Las variedades de uva más utilizadas para elaborar estos vinos, en Europa, son la *Riesling* y la *Gewüztraminer*, siendo la primera la más utilizada. Y en Canadá, sobre todo, se elaboran con la variedad *Vidal*. En Austria utilizan la variedad autoctona *Güner Valtiner*.



Estas variedades se caracterizan por ser muy resistentes al frío y logran producir altos niveles de azúcar en condiciones de muy baja temperatura y mantienen una acidez moderada alta.

Para que las uvas se congelen en el viñedo, es necesario que la temperatura se mantenga, al menos, en unos -7/-8ºC sin bajar de los -13ºC, durante varios días.

En otros países, como por ejemplo en España, donde no se dan las condiciones climatológicas para que las uvas lleguen a congelarse en la cepa de manera natural, también se producen vinos de hielo, pero de manera artificial y fuera de la viña. Con la utilización de congeladores, se obtienen vinos de similares características a los vinos de hielo, a estos se les denomina vinos crioconcentrados.

Este tipo de vinos, suelen ser de color dorado pálido y conforme van envejeciendo se van tornando más ambarinos. Muy aromáticos y complejos en nariz, con aromas frutales y florales como lichis, mango, níspero, albaricoque, flor de azahar y agua de rosas. En boca son dulces, de cuerpo medio con final largo y persistente, con una grandísima acidez, cosa que los equilibra

y los hace más frescos y no empalagosos.

Envejecen bien, pero se recomienda consumirlos jóvenes a una temperatura entre 10 y 12º, en ningún caso muy fríos, pierden sabor y aroma. Son ideales para tomarlos con postres, ya sean dulces o frutas. Con los foies y quesos azules también armonizan perfectamente.

Algunas de las marcas de vinos de hielo más reconocidas por países son:

- **Alemania:**

-Anselmann.
-Weinrieder.
-Dr.Loosen.
-Blue nun.

- **Canadá:**

-Inniskillin.
-Pillitteri.
-Peller.

- **España:**

-Vi de glass de Gramona.
-Verdil de gel de Bodegas Enguera.
-Baltasar Gracián blanco de Bodegas san Alejandro.

Para terminar y como curiosidad, también decir que existen sidras de hielo, por cierto riquísimas, y sí, como bien estás pensando elaboradas a partir de manzanas congeladas.

Salud, buenos vinos y ¡feliz Año Nuevo! ■



Feliz Año Nuevo